

Рецензия
на модифицированную дополнительную образовательную программу
«Общая Физическая Подготовка»,
разработанную Чуб В.С.,
учителем физической культуры МАОУ МО Динской район СОШ №5
имени А.П.Компанийца

Программа дополнительного образования «ОФП» рассчитана на два года реализации и предназначена для учащихся 10–17-летнего возраста. Количество страниц – 81.

Программа направлена на повышения интереса к физкультурно – спортивным занятиям. Дополнительная образовательная программа соответствует требованиям, предъявляемым к содержанию и оформлению программ дополнительного образования.

Программа является весьма актуальной и целесообразной. В основу образовательного процесса положены здоровье сберегающие и игровые технологии. Большое внимание уделяется развитию физического воспитания, приобщению детей к активным занятиям физкультурой и спортом. Программа является комплексной, в ней предусмотрены разделы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гандбол», «Волейбол», «Баскетбол» и «Футбол» при изучении которых основной задачей является формирование стойкого интереса у детей к здоровому образу жизни, развитие физических способностей. Программа снабжена богатым учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию.

Важное место в учебно-тематическом плане отводится спортивно-познавательным и игровым программам. При этом программа выстроена так, что на первых этапах обучения учащиеся знакомятся с более легкими упражнениями, спортивными комплексами. К концу обучения спортивно-игровые комплексы постепенно усложняются. В целом данная программа соответствует специфике дополнительного образования детей, а именно: создает условия для формирования духовно богатой, гармонически развитой здоровой личности.

Рецензируемая программа актуальна и рекомендуется для реализации в системе дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

09.04.2023

Начальник методического отдела
МКУ ЦПО МО Динской район



Савина Е.В.

Управление образования администрации
муниципального образования Динской район

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №5 имени А.П.Компанийца
муниципального образования Динской район
станции Пластуновской

Принята на заседании
педагогического совета
«29» августа 2023г.
Протокол №1



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №5
имени А.П.Компанийца
Л.Н.Устьянова
Приказ № 318 от 31 августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа, 2,3-й год 216 часов)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы до 15 человек

Форма обучения очная, очно - дистанционная

Вид программы модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель:
Чуб Вадим Сергеевич
педагог дополнительного образования

ст-ца Пластуновская

2023

Содержание

1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	7
1.3.	Содержание программы.....	9
1.4.	Планируемые результаты.....	23
2	Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	25
2.1.	Календарный учебный график.....	25
2.2.	Условия реализации программы.....	63
2.3.	Формы аттестации:.....	64
2.4.	Оценочные материалы.....	65
2.5.	Методические материалы.....	66
3	Раздел 3 «Особенности организации воспитательной деятельности».....	67
3.1.	Список литературы.....	75
	Приложение	77

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Деятельность секции «Общая Физическая Подготовка» (далее по тексту ОФП) направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому, у учащихся, развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая Физическая Подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой ЗОЖ. Программа может реализовываться на основе

использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительная особенность программы состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Адресат программы: В творческое объединение «ОФП» принимаются все желающие девочки и мальчики от 5 до 17 лет, по заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Наполняемость групп 8-12 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий. В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: талантливых, одарённых, мотивированных детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» базового уровня.

Объём программы: Программа рассчитана на два года обучения:

1 год- 144 часа;

2 год- 216 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

Формы и режим занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Занятия проводятся 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1 часу согласно возрасту и требованиям СанПин).

2год обучения – 3раза в неделю по 2 часа.

Дистанционно: 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа, из них: 10 мин. с использованием технических средств обучения (согласно нормам СанПин).

Дистанционно: 2 год обучения 3раза в неделю по 2 академических часа из них: 10 мин. с использованием технических средств обучения (согласно нормам СанПин)

Особенности организации образовательного процесса.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи

при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;
3. обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Цель 1 года: Привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

Предметные:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные:

1. Развивать и совершенствовать свои физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность.
2. Расширить знания в вопросах правил соревнований и судейства;

Метапредметные:

1. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
2. Активизировать внимание и повысить уровень эмоционального состояния.

Цель 2 года: Совершенствование полученных за первый год обучения физических качеств учащихся, изучение новых общеразвивающих комплексов, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Предметные:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные:

3. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;

4. учащиеся смогут расширить свои знания в вопросах правил соревнований и судейства;

5. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Метапредметные:

6. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

7. прививать жизненно важные гигиенические навыки;

8. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, повышать уровень своего эмоционального состояния.

9. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Таблица 1

№п/п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях в секции.	1	1	-	наблюдение
1.2	Развитие физической культуры в современном обществе.	2	2	-	
2.	Раздел: Легкая атлетика.	37	15	22	
2.1	История развития легкой атлетики	1	1	-	
2.2	ОРУ. СБУ. Игра на внимание «Класс смирно».	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	1	1	

2.4	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег 60-80 м.	3	1	2	
2.5	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	2	1	1	
2.6	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	3	1	2	
2.7	Броски набивного мяча на дальность. Гладкий бег 800 м.	3	1	2	
2.8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м.	3	1	2	
2.9	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. Контрольные испытания.	3	1	2	
2.10	ОРУ. СБУ. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	4	2	2	
2.11	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	3	1	2	
2.12	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега.	2	-	2	
2.13	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча.	2	1	1	
2.14	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки.	2	1	1	
2.15	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м	2	1	1	соревнования
3.	Раздел: Гимнастика	38	10	28	
3.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения.	3	1	2	Проверка физического развития и потенциала учащихся
3.2	О Р У в движении без предметов. Упражнения на, растяжку и гибкость. Прыжки на скакалке.	4	1	3	
3.3	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	3	1	2	
3.4	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	4	1	3	
3.5	Беседа: «Травмы. Оказание первой	4	1	3	

	медицинской помощи». Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.				
3.6	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка: подтягивания, отжимание, пресс.	4	1	3	
3.7	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	4	1	3	
3.8	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание».	4	1	3	
3.9	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)	2	1	1	
3.10	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	3	-	3	
3.11	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения, лежа (пресс). Контрольные испытания.	3	1	2	соревнования
4.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.	12	4	8	
4.1	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча.	1	1	-	
4.2	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол.	3	1	2	
4.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв».	2	1	1	
4.4	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи.	2	-	2	
4.5	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в	4	1	3	

	гандболе. Игра гандбол. Контрольные испытания.				
5.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.	18	7	11	
5.1	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	2	1	1	
5.2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ.	2	1	1	
5.3	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке.	1	-	1	
5.4	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	2	1	1	
5.5	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	1	1	
5.6	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку.	2	1	1	
5.7	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	-	1	
5.8	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача.	1	-	1	
5.9	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1	-	1	
5.10	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	2	1	1	
5.11	ОРУ.. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
6.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	18	8	10	
6.1	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке.	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
6.2	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с	1	1	-	

	отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.				
6.3	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1	-	1	
6.4	ОРУ с мячом. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1	-	1	
6.5	Значение и способы закаливания. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча.	3	1	2	
6.6	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках.	2	1	1	
6.7	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.	2	1	1	
6.8	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор).	2	1	1	
6.9	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении.	2	1	1	
6.10	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита.	2	1	1	соревнования
7	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.	18	5	13	
7.1	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу.	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
7.2	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2	1	1	
7.3	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках.	2	-	2	
7.4	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения.	2	-	2	

7.5	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол.	1	-	1	
7.6	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол.	2	1	1	
7.7	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара».	2	-	2	
7.8	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	2	1	1	
7.9	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	-	1	
7.10	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
	ВСЕГО:	144	52	92	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Основы знаний (теоретическая подготовка)

Теория: Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: в начале и в конце учебного года.

Раздел 2: Легкая атлетика

Теория: Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Практика: бег 60, 100, 200, 400, 1000, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 3: Гимнастика

Теория: Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Значение и способы закаливания.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 4: Спортивные и подвижные игры. Гандбол.

Теория: История развития гандбола в России. Правила игры в гандбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Раздел 5: Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Теория: История развития волейбола в России и мире. Правила игры в волейбол. Специальные термины. Профилактика травм. Значение самостоятельных занятий спортом.

Практика: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Раздел 6: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Теория: История баскетбола в современном обществе. Правила игры в баскетбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Раздел 7: Спортивные и подвижные игры. Футбол.

Теория: История футбола. Правила игры. Специальные термины. Техника безопасности.

Практика: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 4

№п/ п	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма аттестаци и контроля
		всего	тео рия	практ ика	
1	Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	5	5	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях в секции.	2	2	-	наблюде-ние
1.2	Развитие физической культуры в современном обществе.	3	3	-	
2.	Раздел: Легкая атлетика.	50	20	30	
2.1	История развития легкой атлетики	2	2	-	
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	2	2	4	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	5	2	3	
2.4	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	5	2	3	
2.5	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	4	1	3	
2.6	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	4	2	2	
2.7	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	3	1	2	
2.8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	3	1	2	
2.9	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	3	1	2	

	Контрольные испытания.				
2.10	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	4	2	2	
2.11	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	3	1	2	
2.12	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лapta».	2	-	2	
2.13	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	1	1	
2.14	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	2	1	1	
2.15	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м	2	1	1	соревнования
3.	Раздел: Гимнастика	54	17	37	
3.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	4	1	3	Проверка физического развития и потенциала учащихся
3.2	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	2	2	4	
3.3	Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	4	1	3	
3.4	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	5	2	3	
3.5	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	4	1	3	
3.6	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями.	6	2	4	
3.7	ОРУ. Упражнения на гибкость.	5	1	4	

Физическое развитие и физическая подготовленность 2 год обучения:

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м. с высокого старта (с)	4,4	5
2	Челночный бег 4×9 м, сек	9	9,4
3	Бег 30м. (6х5) (с)	13,5	13,0
4	Бег с изменением направления (с)	33,7	32,0
5	Прыжок в длину с места	130	1250
2	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	25	35
7	Бег 2.000 метров, мин	8,2	10
8	Бег 60 м, с	8	9
8	Бег 300 м, мин, с	1,02	1,05
9	Бег 1000 м, мин, с	4	4,2
10	Подтягивание на перекладине из виса, раз	20	
11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз		25
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	25
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	40
14	Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника	
15	Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	80
16	Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	60	70